

# Heat Stroke โรคลมร้อนอันตรายถึงชีวิต เกิดจากสาเหตุอะไร

01

## ฮีทสโตรก

เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัว หรือควบคุมความร้อนภายในร่างกายได้  
เกิดจากสภาพอากาศร้อนจัด

อุณหภูมิในร่างกายสูงเกิน 40 องศาเซลเซียส



โทรหา ร.ร. 05 01900 2567

ค้นหา : กองบริหารการป้องกันและควบคุมโรค

ศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉิน

1422



02

## กลุ่มเสี่ยง

กลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสเป็นฮีทสโตรก (โรคลมร้อน)

- ผู้ทำงานกลางแจ้ง หรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- ผู้สูงอายุ หรือผู้มีโรคประจำตัว
- ผู้ที่มีภาวะอ้วน และผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือดื่มน้ำน้อย
- กลุ่มเด็ก
- ผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

โทรหา ร.ร. 05 01900 2567

ค้นหา : กองบริหารการป้องกันและควบคุมโรค

ศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉิน

1422



03

## สัญญาณเตือน ฮีทสโตรก

### อาการ

- ✔ ปวดศีรษะ เวียนหัว
- ✔ หน้ามืด
- ✔ ปวดเมื่อยเนื้อตัว
- ✔ อ่อนล้า จนถึงหมดสติ
- ✔ หายใจเร็ว หัวใจเต้นเร็ว
- ✔ ผิวหนังแห้ง ไม่มีเหงื่อ



โทรหา ร.ร. 05 01900 2567

ค้นหา : กองบริหารการป้องกันและควบคุมโรค

ศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉิน

1422



04

## แนะนำประชาชน

- หลีกเลี่ยงการทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน
- ดื่มน้ำ 2 - 3 ลิตร/วัน เพื่อชดเชยการสูญเสียเหงื่อ
- สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### แนวทางปฏิบัติ

หากพบผู้ที่มีอาการฮีทสโตรก (โรคลมร้อน)

- ✔ พาเข้าที่ร่ม ที่มีอากาศถ่ายเท
- ✔ ถอดเสื้อผ้าให้หลวมขึ้น เพื่อระบายความร้อน
- ✔ ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งประคบ ซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ หน้าผาก และพัดลมช่วยระบายความร้อน

#หากมีอาการรุนแรงรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

โทรหา ร.ร. 05 01900 2567

ค้นหา : กองบริหารการป้องกันและควบคุมโรค

ศูนย์ปฏิบัติการฉุกเฉิน

1422

